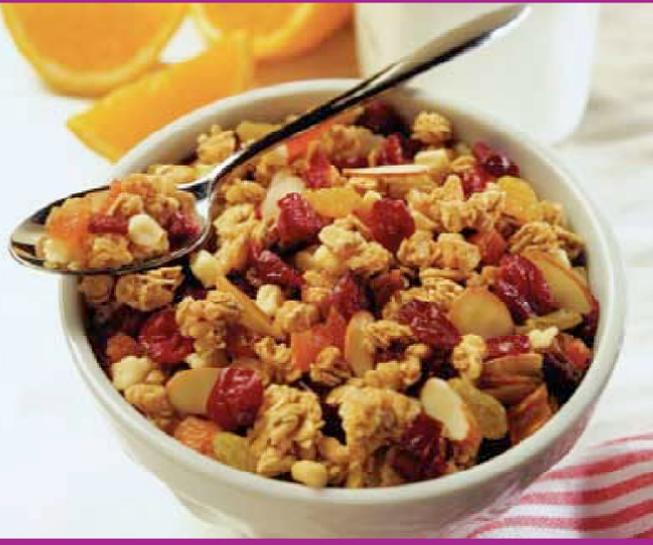


1 Camine vigorosamente o pedalee una bicicleta por 30 minutos casi todos los días (haga actividad física).

2 Mantenga un peso saludable. Queme más calorías de las que consume para perder peso, o mantenga un equilibrio de las calorías que consuma y la energía que queme para mantener su peso.

3 Elija alimentos que no contengan sodio, con un bajo contenido de sodio o sin sal cuando haga sus compras.



LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

Cómo controlar la presión sanguínea elevada

4 Planifique comidas con fruta, vegetales y otros alimentos ricos en fibra, como por ejemplo granos integrales, lentejas, frijoles y guisantes secos.

4 Evite los alimentos grasos, como por ejemplo productos lácteos a base de leche entera, alimentos fritos, mantequilla y margarinas en barra.

5 Realce el sabor de los alimentos con hierbas y especias, en lugar de con el salero.



6 Si fuma, hable con su profesional de salud sobre maneras para dejar de fumar.

7 Si se le receta un medicamento para la presión sanguínea, tómelo de la manera indicada.



9 Si consume bebidas alcohólicas, no se exceda. El consumir más de 1 ó 2 bebidas alcohólicas al día puede elevar la presión sanguínea.

10 Mídase la presión sanguínea regularmente (por lo general debe permanecer en menos de 120/80).

